CORE
Provided by Biblioteca Digital do IPB
Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk

INSTITUTO POLITECNICO DE BRAGANÇA

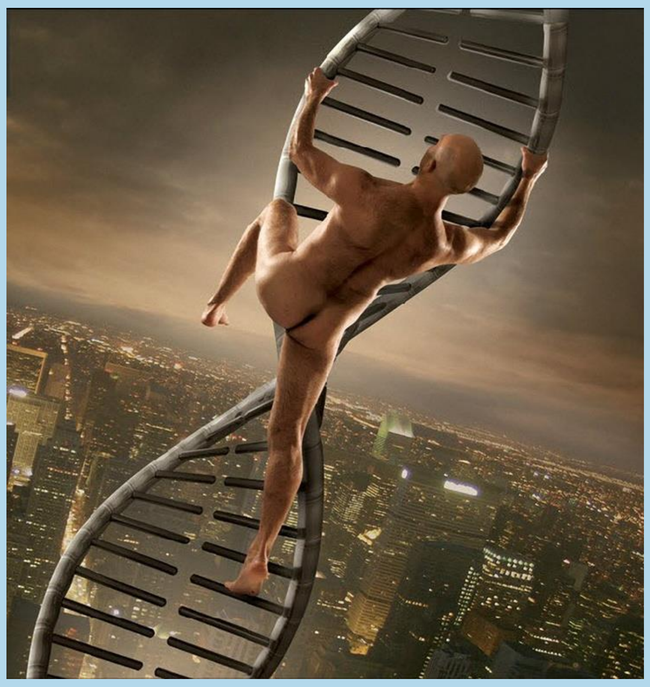
V Jornadas Análises Clínicas e Saúde Pública de Bragança
20 e 21 de Maio, 2011

Reflexões acerca da Medicina Anti Envelhecimento

***Ana Galvão*, Psicóloga Clínica**

Introdução

Encontram-se diversas ideias controversas que emergem da comunidade médica e das áreas das ciências sociais e humanas, com o propósito de julgarem as práticas da medicina anti envelhecimento como infundadas e anti éticas.
A medicina anti envelhecimento visa intervir no processo de envelhecimento humano biológico normal, tendo como objetivo primordial: retardar, parar ou reverter o processo de envelhecimento humano biológico normal. Deste modo contrapõe-se à biogerontologia, que distingue entre o envelhecer como um fenómeno natural e o papel do envelhecimento como fator de risco para determinadas doenças. São utilizadas estratégias como: redução do stress oxidativo por meio de suplementos dietéticos e/ou minerais e/ou vitamínicos; restrição calórica e/ou uso de pré ou probióticos; reposição e/ou suplementação hormonal; fitoterápicos; modulação hormonal e atividade física.
A qualidade do processo do envelhecimento depende muito do estilo de vida. Embora os genes não se alterem é possível alterar a forma como eles se expressam através de fatores nutricionais, redução de toxinas, exercício físico, suplementos e hormonas, estratégias de *coping* para lidar com o stress e ansiedade. Os biomarcadores do processo do envelhecimento, como por exemplo, a perda muscular, a detioração cardíaca e dos vasos sanguíneos, a diminuição no sistema imunitário, o défice na flexibilidade articular, o aumento de processos inflamatórios, o declínio da memória, a diminuição na função sexual, ocorrem em velocidade distinta nuns e noutros indivíduos.



Metodologia

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com base em artigos científicos, manuais e conferências científicas acerca da temática em apreço.

Objetivo: Analisar e refletir acerca das controversas sobre a medicina anti envelhecimento e os métodos utilizados.

Resultados

Podemos dizer que é possível tornar uma pessoa eternamente jovem e/ou imortal? Segundo as pesquisas realizadas, este processo está dependente de três pressupostos: controlo da dieta; mutações genéticas e métodos de seleção. A solução será retardar o envelhecimento com saúde. Toda a investigação em genética e longevidade diz que viver mais é sinonimo de ser mais saudável. Saúde e longevidade são dois conceitos próximos. Para aumentar a longevidade podemos focalizar-nos nos fatores genéticos, nos fatores nutricionais e em aspetos terapêuticos. A maioria das evidencias experimentais sobre os processos do envelhecimento nos mais variados grupos de seres vivos apontam os aspetos nutricionais como o efeito mais significativo do processo. A influencia dos aspetos nutricionais é tão evidente no processo de envelhecimento como na longevidade, reduzindo-a ou potenciando-a.
A medicina anti envelhecimento pode melhorar o controlo de processos inflamatórios lentos, estados nutricionais inadequados, reduzir o nível de toxinas e estimular a prática de exercício físico regular, revertendo o rápido avançar do processo do envelhecimento.

Conclusão

Conhecida como a medicina do futuro, a Medicina anti envelhecimento foi concebida para retardar o envelhecimento humano através da prevenção de doenças de maior mortalidade e morbilidade relacionadas com a idade, tais como as do foro neurológico, as oncológicas e cardiovasculares. Promove também a melhoria da qualidade de vida com vista a um maior rendimento físico, hormonal e intelectual ao envolver a otimização da nutrição, a prática correta e personalizada de exercício físico e os tratamentos estéticos. Também se destaca a importância do desenvolvimento de estratégias de *coping*, treino cognitivo, com o objetivo de diminuir o stress.
A maioria dos métodos defendidos por aqueles que acreditam na possibilidade de aumentar a esperança de vida do ser humano para que ela viva eternamente ainda está por descobrir ou inventar.
O profundo desejo e a ânsia do ser humano para aumentar a sua esperança de vida está associada a várias questões algumas de ordem ética.
O debate destas opiniões não é pacífico. Umas apontam que o envelhecimento é um processo natural e como tal deve ser vivido em plenitude como qualquer outra etapa do ciclo vital. Outros argumentos são favoráveis ao desejo da imortalidade do ser humano, à manutenção forçada da juventude, o que acarreta questões de foro ético.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA
Santiago, D. C. (2006). Biogerontologia – Ciências Biomédicas (4ªed.). Publicações da Universidade de Cantábria.
Challem, J. (2005). *Feed your genes right – Eat to turn off disease – causing genes and slow aging*. New Jersey. Wiley Editora.
Bonito, J. (2009). Educação para a sáúde no século XX: teorias, modelos e práticas: actas do Congresso Nacional de Educação para a Saúde, 2, Évora 2008 Universidade de Évora.
Paúl, C., & Fonseca, A. M. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.